

**Чорна І. М.**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології розвитку  
та консультування Тернопільського національного  
педагогічного університету ім. В. Гнатюка  
irynachorna-@ukr.net ;

**Ворончак М. М.**

магістрантка кафедри психології розвитку  
та консультування Тернопільського національного  
педагогічного університету ім. В. Гнатюка

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ**

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями.** Сучасний світ перебуває на етапі дуже стрімких перетворень. До швидких технологічних процесів, які щоденно змінюють життя людей, додаються нові надзвичайні обставини. Такою обставиною стало виникнення і стрімке розповсюдження COVID-19. На фоні цієї ситуації в суспільстві виник високий рівень тривожності.

Поряд із тривожністю дорослого населення, яке не може на сьогоднішній день повністю контролювати ситуацію, спричинену пандемією, зростає тривожність і в дітей. Зміни у соціальній поведінці, викликані карантинними обмеженнями, поставили перед педагогами нові вимоги до навчально-виховного процесу. Відсутність живого контакту з учнем створює труднощі для педагога реально оцінити психологічний стан учня, рівень його стресу, переживань та надати адекватну допомогу. Тому питання дослідження тривожності та її подальшої психокорекції є дуже актуальним для практичних психологів школи.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких започатковано розв'язання проблеми.** Проблема виникнення тривожності, страху, депресії, паніки в умовах пандемії стала предметом дослідження ряду науковців, зокрема: С. М. Загурської, З. Кісарчук, В. В. Овадюк, Я. Омельченко, В. Панфілової, Д. Я. Райгородського, Л. А. Федорова, О. О. Хаустової, О. С. Чабан та ін.

Внаслідок гострого відчуття невизначеності ситуації виникає високий рівень базальної позасвідомої тривоги. Брак достатньої інформації, свідоме її приховування або перекручування підсилює подібні відчуття, що безпосередньо позначаються на поведінці людей. Ситуація, що склалася, сприяє виникненню широкого спектра психологічних наслідків: поява нових психіатричних симптомів в осіб, які не мають психічних захворювань; суспільні психологічні реакції, такі як напруга, тривога та страх, втрата орієнтирів і планів на майбутнє, зростання аутоагресивних дій аж до суїцидальних. Часто психологічний страх стає страшнішим, аніж сама хвороба [6].

У підлітків, які є однією з найменш захищених соціальних груп, відсутність соціальних зв'язків спричиняє особливий стрес. Переживання цього періоду більш травматичне у порівнянні з іншими соціальними групами пов'язано з особливостями непростого вік, коли змінюється тіло і розум, який тільки починає пристосовуватися до світу. У більшості випадків для молодих людей довготривалий карантин руйнує звичний образ життя [3].

**Метою статті** є дослідження рівня тривожності підлітків в умовах пандемії.

Тривожність охоплює різні аспекти шкільного життя і виражається у нервуванні, підвищеному занепокоєнні в навчальних ситуаціях, у класі, очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку педагогів, однолітків. У дитини може бути відчуття власної неадекватності, неповноцінності, невпевненості у правильності своєї поведінки та своїх рішень. До вже традиційних відомих факторів, які впливають на тривожність підлітків, таких як навчальні перевантаження, нездатність учня впоратися зі шкільною програмою, завищені очікування з боку батьків, несприятливі стосунки з педагогами, регулярні екзаменаційні ситуації, зміна шкільного колективу або неприйняття дитячим колективом, в умовах пандемії добавилися обставини, пов'язані з карантинними обмеженнями. Підлітки часто турбуються з приводу своєї зовнішності, з приводу проблем у школі, взаємин із батьками, вчителями, однолітками. Нерозуміння з боку дорослих тільки посилює неприємні відчуття. Дуже часто підліткова дратівливість та агресивність пов'язана зі шкільною тривожністю [5, с. 5–9].

Тривожність знижує якість життєдіяльності дітей, формує складні вторинні симптоми, заїкання, тики, порушення сну, енурез тощо. Прояви тривожності вирізняють на фізіологічному та психологічному рівнях. До фізіологічних проявів належать посилене серцебиття, прискорене дихання, відчуття напруження у м'язах, спазми в горлі, запаморочення, почервоніння чи блідість шкіри, болі в шлунку, головні болі, нудота, блювота, плаксивість, поганий або непомірний апетит, порушення сну, енурез тощо. Поведінкові прояви виражаються в реакції пригнічення та збудження, а когнітивні – у надмірно високому або заниженому рівні домагань, неадекватній самооцінці, формуванні ірраціональних компонентів. При адекватному рівні тривожність відзначається збереженням впевненості в своїх силах, відсутності нервовості, адекватного ставлення до своїх помилок. При підвищеному рівні тривожності з'являється дратівливість, нетерплячість, прагнення виправдати свої помилки [2].

Опинившись у соціальній ізоляції від однолітків, підліток стає позбавленим свого звичного середовища, надзвичайно актуального в цьому віці, що може стати додатковим фактором для підсилення тривожних станів, страху та паніки.

Тривожність, яка до 6–8 класу стає стійким особистісним утворенням, є причиною різкого зниження ефективності навчальної діяльності і призводить до формування своєрідної «вивченої безпорадності». Підліток починає відчувати суттєве занепокоєння у будь-якій ситуації перевірки знань. Тривога

часто вмикає механізми психологічного захисту, може виражатися в негативізм та демонстративних реакціях [5, с. 13].

Дослідження тривожності здійснювалось у Теробовлянській ЗОШ І–ІІІ ст. Обсяг вибірки: 30 учнів 8-х та 9-х класів. Аналіз результатів за методикою «Шкала тривожності Тейлора» [4, с. 64–67] (Табл. 1, Табл. 2).

Таблиця 1.

**Рівень особистісної тривожності учнів 8–9 класів**

| Рівень         | Хлопці |      | Дівчата |      | Разом |      |
|----------------|--------|------|---------|------|-------|------|
|                | А.к.   | У%   | А.к.    | У%   | А.к.  | У%   |
| Низький        | 12     | 92%  | 16      | 94%  | 28    | 93%  |
| Середній       | 1      | 8%   | 1       | 6%   | 2     | 7%   |
| Високий        | 0      | 0%   | 0       | 0%   | 0     | 0%   |
| <b>Всього:</b> | 13     | 100% | 17      | 100% | 30    | 100% |

Таблиця 2.

**Рівень шкільної тривожності учнів 8–9 класів**

| Рівень         | Хлопці |      | Дівчата |      | Разом |      |
|----------------|--------|------|---------|------|-------|------|
|                | А.к.   | У%   | А.к.    | У%   | А.к.  | У%   |
| Низький        | 9      | 69%  | 8       | 47%  | 17    | 56%  |
| Середній       | 3      | 23%  | 8       | 47%  | 11    | 36%  |
| Високий        | 1      | 8%   | 1       | 6%   | 2     | 8%   |
| <b>Всього:</b> | 13     | 100% | 17      | 100% | 30    | 100% |

Щоб впоратися з викликами пандемії, підліткам потрібні мудрість і підтримка дорослих. Часто батьки намагаються вберегти своїх дітей від небезпечних ситуацій та надають поради про те, як найкраще поводитися у складних обставинах. Для цього батьки повинні самі вміти критично оцінити ситуацію та всю інформацію, що надходить зі ЗМІ, від друзів і знайомих, володіти достатнім рівнем саморегуляції, щоб не впасти у паніку. Емоційний стан батьків і почуття внутрішнього комфорту їхніх дітей взаємопов'язані між собою [1, с. 38–40].

**Висновок.** На рівень тривожності учнів в умовах пандемії вирішальний вплив має психологічний стан їхніх батьків, які екстраполюють свій страх на дітей, зокрема, демонстративно негативним ставленням до дистанційної освіти, не усвідомлюючи її значення як засобу безпеки. Подолання тривожності підлітків в умовах пандемії є важливим напрямком спільної роботи шкільного психолога, педагогів та батьків. Першою важливою складовою цієї роботи повинні стати роз'яснювальні бесіди з батьками, які мають їм донести особливості сприймання підлітками нестандартних суспільних ситуацій та виникнення на цьому ґрунті тривожних реакцій. Психолог повинен допомогти батькам виробити правильну стратегію поведінки, щоби дитина почувала себе в безпеці та емоційно прийнятою. Періодичне дослідження рівня тривожності в період пандемії є важливим у роботі психолога, оскільки це створить можливість спостерігати динаміку зміни тривожних станів і допоможе вживати необхідних заходів при загостренні ситуації. У разі виявлення підвищеної

тривожності психолог повинен розробити відповідні психокорекційні програми для роботи з підлітками та додаткові рекомендації для вчителів, батьків.

**Перспективи досліджень** вбачаємо у діагностиці стану тривожності підлітків в умовах пандемії та створенні психокорекційної програми.

### Література

1. Загурська С. М. Особливості взаємодії дорослих із дітьми в умовах пандемії. *Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: проблеми та технології забезпечення*: матеріали XIV міжнар. наук.-практ. онлайн-конф. з організаційної та економічної психології, м. Київ 21 трав. 2020 р. Біла Церква, 2020. 135 с.

2. Омельченко Яніна, Кісарчук Зоя. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шкільний світ, 2011. 112 с.

3. Панфілова Яна. Карантин чи канікули: як ізоляція впливає на підлітків. URL: <https://hromadske.ua/posts/karantin-chi-kanikuli-yak-izolyaciya-vplivaye-na-pidlitkiv> (дата звернення: 19.03.2021).

4. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. 672 с.

5. Федорова Л. А., Овадюк В. В. Психологічна специфіка шкільної тривожності. *Основа. Видавнича група*. 2016. № 1. С. 5–14.

6. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психічне здоров'я в період пандемії COVID-19 (особливості психологічної кризи, тривоги, страху та тривожних розладів). URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2020/3%28114%29/pages-26-36/psihichne-zdorov-ya-v-period-pandemiyi-covid-osoblivosti-psihologichnoyi-krizi-trivogi-strahu-ta-trivozhnih-rozladiv-#gsc.tab=0> (дата звернення: 19.03.2021).

УДК 159.99

**Чорна І. М.**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології розвитку  
та консультування Тернопільського національного  
педагогічного університету ім. В. Гнатюка  
[irynachorna@ukr.net](mailto:irynachorna@ukr.net);

**Федорців К. І.**

магістрантка кафедри психології розвитку  
та консультування Тернопільського національного  
педагогічного університету ім. В. Гнатюка

## АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТВОРЧОЇ УЯВИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Постановка проблеми.** Інтенсивність суспільних змін та стрімка динаміка розвитку особистості висуває сучасні вимоги до виховання людини, здатної самостійно приймати нестандартні рішення, бути винахідливою і творчою. Аналіз сучасної освітньої політики дає підстави для розгляду дошкільної освіти в якості технологічної інновації, спрямованої на створення умов активізації та розвитку творчих можливостей дітей. Проблема виховання